

INFORMACION Y RESERVA DE PLAZAS

CONCEJALÍA DE BIENESTAR SOCIAL

De lunes a viernes: de 9 a 15 hrs.

ANA o DULCE

Teléfono: **985 62 80 80**

Al efectuar la reserva se realizará un depósito de **50 €** por persona

Hotel & Spa Norat *** El Grove



Situado en uno de los lugares más céntricos de O Grove, a 50 m. del puerto pesquero y deportivo, a 200 m. del ayuntamiento y a 350 m. de la Isla de La Toja. Dispone de espaciosas **habitaciones**. Todas ellas disponen de baño completo con secador de pelo y espejo de aumento, T.V. de plasma, WIFI gratuito, canales musicales, escritorio, maletero, aire acondicionado y calefacción.

Servicio de restaurante: **Desayuno:** café, infusiones, cola cao, tostadas, bollería, fiambres, zumo y fruta. **Almuerzos y Cenas:** Un plato de cuchara, dos platos fríos, dos platos calientes y postre (fruta más otro postre rotatorio). Los clientes se servirán ellos mismos, pudiendo servirse lo que quieran y en el orden que quieran, además de poder repetir cuantas veces gusten.

ORGANIZACIÓN TÉCNICA: C.I.C.L. 47-36

GALICIA Spa y Salud

El Grove

VIII Jornadas Termales

Primavera
2014

Organiza:



AYUNTAMIENTO DE TAPIA de CASARIEGO

Concejalía de Bienestar Social



MONASTERIO DE POIO



COMBARRO

PROGRAMA: 6 DIAS · 5 NOCHES

SALIDA 10:00 h Hotel Puente de los Santos	REGRESO	POR PERSONA EN HABITACION DOBLE	POR PERSONA EN HABITACION INDIVIDUAL
18 MAYO	23 MAYO	280 €	340 €
COMIDA EN EL HOTEL	COMIDA EN EL HOTEL	HOTEL & SPA NORAT * * *	

PROGRAMA DE EXCURSIONES INCLUIDO**MEDIO DÍA**

- ✓ **Combarro**
- ✓ **Sanxenxo – Monasterio de Poio (entrada incluida)**
- ✓ **“Portugal Compras”: Valença do Minho**
- ✓ **Cangas de Morrazo: travesía en barco hasta Vigo**

TRATAMIENTO INCLUIDO EN EL SPA URBANO NORAT

- 5 sesiones de Circuito Spa
- 1 masaje relajante
- **Mujeres:** 1 tratamiento de belleza por estancia a elegir entre los disponibles

**SERVICIOS INCLUIDOS**

- Viaje en autocar.
- Comida en el hotel el día de llegada
- Cóctel de Bienvenida en el hotel
- Cinco noches de hotel en régimen de **Pensión Completa**.
- Vino y agua en todos los servicios de comidas y cenas.
- Programa de excursiones y entradas según se especifica
- Guía para todo el programa de excursiones incluido
- Tratamiento en el Spa del hotel según se especifica
- Uso de albornoz para todo el tratamiento
- Comida en el hotel el día de regreso.
- Fiesta de despedida con queimada
- Seguro turístico de viaje.

SPA URBANO NORAT: Circuito Spa

Duración de cada sesión: **90 min. (aprox)**

En el moderno y completo **círculo de aguas** podrá disfrutar de una sesión SPA con la que oxigenar, tonificar y relajar su organismo.

Sauna turca a 45° de temperatura y con una humedad en el ambiente del 90% para eliminar toxinas de la piel y purificar el sistema respiratorio.

Sauna finlandesa a 80° de temperatura y con calor seco que reactiva la circulación y beneficia la relajación muscular.

Baño de escarcha para bajar la temperatura corporal después de una sauna, reactivando la circulación sanguínea y reafirmando los tejidos.

Pozo de agua fría, también idóneo después de una terapia de calor, ya que el contraste frío-calor es muy beneficioso para la salud.

Jacuzzi para relajar y tonificar la musculatura, perfecto para liberar tensiones.

Ducha circular, muy relajante y estimulante, ideal para cualquier momento del circuito.

Piscina dinámica con agua de sales y a 30° de temperatura dotada de: **Cuello de cisne** para aliviar las tensiones de la espalda, relajantes **sillones de burbujas**, **jets subacuáticos** para tonificar y descontracturar el abdomen o la zona lumbar, **géiser** para reactivar la circulación de las piernas y **cascada central** para aliviar las cervicales.

Camas calientes, recomendables para finalizar el circuito y secarse mediante calor en espalda, glúteos y piernas.

Gimnasio en el que practicar un poco de ejercicio.